

medgang og motgang

Å få en viktig og høy stilling i en bedrift er en utfordring. Å oppnå høye salgsmål og så overgå dem er også en utfordring. Vi må jobbe lenge og hardt for å greie det. Skal vi ha fremgang, betyr det i praksis at vi må ofre noe. Sette noe til side, til fordel for noe annet. Dette fører til at vi selgere ofte blir ensomme ulver, på jakt etter målene vi har satt oss. Men ofte beundrer vi andre så høyt at vi føler oss nedfor og mindreverdige, og når motgangen setter inn, kan vi oppleve at vi synker langt ned.

Jeg har opplevd min del av motgang, men yrket mitt har lært meg at jeg kan imøtegå motgangen med en positiv innstilling. Dette har ofte resultert i at jeg har nådd nye høyder -- noe som jeg ikke ville ha maktet uten motgangen.

Når du har en svart dag, når motivasjonen til å lykkes forsvinner, så er det første og viktigste å komme seg litt vekk. Ta en dag fri. Finn på noe annet. Motgangen må ikke få skape en negativ stemning som får satt seg i kroppen. Da blir det vanskeligere å kvitte seg med den. Gjør ting eller oppsøk mennesker som har en motiverende virkning på deg, slik at gode ting kan skje igjen.

For å hjelpe meg selv imøtegår jeg det negative med positive tanker, som alltid har den virkningen at de fjerner byrden av de dårlige følelsene og får meg i en oppglødd stemning igjen.

Se på livet ditt i fremtidsperspektiv. Betyr motgangen du har akkurat nå noe særlig hvis du tenker fem år fremover?

Se på livet ditt i kontrast til mennesker som lever med sykdom eller store funksjonshemninger. Ta en tur på et sykehus. Oppsøk et menneske som sitter i rullestol. Dette bidrar til å sette dine egne negative følelser i perspektiv.



Steinar Næss skriver om medgang og motgang i denne artikkelen. (Foto: Jack Djupvik)

La meg fortelle en anekdote. Jeg bor like ved Nadderudhallen i Bærum. En gang i året arrangeres «Vi vil»-lekene, der mennesker med ulike funksjonshemninger deltar. Jeg står ved gjerdet og ser på dem. Det slår meg at jeg ofte ikke vet hvilken side av gjerdet som er den beste. Deltakerne i «Vi vil»-lekene utstråler en livsglede og en spontanitet. De er livskunstnere i positivitet og optimisme.

Det setter mitt eget liv i perspektiv. Det bidrar til å skape ny motivasjon, slik at jeg kan forsere nye motbakker.

Minn deg selv på hva du har fått til... og ikke bare se på hva du mangler eller har feilet i.

Thomas Edison hadde utført 5000 eksperimenter med ulike materialer for å skape lyspæren. Han ble spurt av en journalist: «Herr Edison, hvordan kan du fortsette å jobbe med dette prosjektet når du har prøvd 5000 ganger og feilet hver gang?» Edison så forbløffet på ham. «Du sier jeg har feilet 5000 ganger, men jeg har ikke feilet en eneste gang. Jeg er bare 5000 skritt nærmere den beste løsningen.»

Ikke mange av oss kan lage en så positiv og optimistisk vri på vår daglige motgang. Men vi kan ta ut mye utnyttet potensial i oss selv gjennom å påminne oss om slike historier. Gjør som Edison: Tell hver fremgang. Feire fremgangen, selv om den er liten, og det vil bli flere av dem.

Steinar W. Næss
steinar.naess@odinfond.no